

Mangez des céréales? de bonnes céréales

Tout le monde connaît les céréales, surtout celles du petit-déjeuner, recommandées, surtout par les publicitaires, pour les enfants. Mais, ce n'est pas de celles-ci dont je vais parler. En effet, ces dernières sont bien souvent beaucoup trop raffinées et beaucoup trop sucrées pour être totalement exemptes de défauts.

Non, ce dont je vais vous parler, ce sont des bonnes céréales, celles qui sont recommandées par les nutritionnistes les plus sérieux et qui vous apportent santé et bien-être. Celles qui sont consommées depuis des millénaires, dans de nombreux pays.

Tout le monde sait que les maladies cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires, l'obésité, le diabète, l'arthrose, le cholestérol, certains cancers mêmes, etc. sont dus à une alimentation trop riche en sucre, en sel, en graisse et trop pauvre en fibres, en vitamines et oligo-éléments.

Or, il s'avère que les céréales regroupent toutes ces vertus pour rééquilibrer votre alimentation et pour prévenir les maladies.

En effet, elles apportent des protéines végétales, des sucres lents, des vitamines, des fibres et sont pauvres en lipides.

C'est une mine de protéines, d'acides aminés indispensables. Elles contiennent des acides gras insaturés dont les incontournables oméga 3, des minéraux comme le fer, le magnésium, le phosphore, le potassium, le zinc, le calcium, etc.

Ainsi, en prenant l'habitude de les consommer, vous diminuerez l'apport dans votre organisme de graisses et protéines animales, de sucres raffinés, ce qui diminuera inévitablement les risques des maladies énoncées précédemment.

Avec les céréales, vous retrouverez la forme et vous la conserverez. Pour que cela soit efficace, vous devez en consommer de différentes sortes, très régulièrement, pourquoi pas tous les jours, tout en diminuant votre consommation de viande, de sucres?

Préférez les céréales complètes qui n'ont pas subi de transformations, de raffinage. Ces derniers ont pour vilain défaut d'éliminer les fibres.

Rassurez-vous, il n'est pas difficile de manger souvent des céréales : leur préparation est simple et surtout variée.

En France, vous pouvez trouver très facilement une multitude de céréales : le blé, le riz, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs, le millet, le quinoa, le sarrasin, l'épeautre, etc. Certains industriels bios font des mélanges de céréales tout à fait savoureux. Il existe même des plaques de chocolat noir au quinoa, tout à fait exquis, de quoi allier santé et plaisir.

Maintenant, vous pouvez trouver partout des céréales ayant subi un minimum de transformations. Ainsi, vous pouvez acheter sans problème en grandes surfaces du riz complet, des pâtes complètes, du germe de blé, du boulgour, du quinoa, des galettes de sarrasin, etc.

Vous pouvez même trouver dans les rayons bios des plats avec des céréales tout prêt à déguster, à dorer, à cuisiner : galettes, croquettes, palets, boulgour précuit, soupes, salades, pain, en accompagnement de tofu, de légumes, etc.

Vous pouvez également cuisiner vous-même des céréales : le riz complet en rizotto, le boulgour ou le quinoa en taboulé, les galettes de sarrasin en crêpes complètes avec du jambon cru, gruyère râpé, des croquettes faites maison, votre propre pain aux céréales complètes, etc.

Il y a tellement de variétés, de goûts différents que lorsque vous y aurez goûté, vous n'aurez qu'une envie c'est d'y retourner pour goûter d'autres céréales.

Non seulement votre palais appréciera mais votre corps vous remerciera !

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel)

N'hésitez pas à visiter le site Abondance Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables.

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>